

Съдържание

Предговор	7
Въведение	11
1. Първите три месеца, част I	15
<i>Подготовка и адаптация на членовете на семейството, хранене на новороденото, основни грижи за здравето</i>	
2. Първите три месеца, част II	73
<i>Сънят, бебешкият плач и други навици при новороденото</i>	
3. От три до шест месеца	115
<i>Разширяване на кръгзора</i>	
4. От шест до дванайсет месеца	147
<i>Опознаващи света</i>	
5. Между дванайсетия и двацет и четвъртия месец	187
<i>Стремеж към независимост</i>	
Специални грижи	223
<i>Когато детето вдига температура</i>	
Детегледачите	235
<i>Кой ще се грижи за детето ви, когато отсъствате от дома</i>	
Принципи на дисциплиниране и обучение	257
<i>Балансът между любовта и строгостта</i>	
Първа помощ при спешни случаи	291
<i>Изкуствено дишане, възстановяване на сърдечната дейност и случаи на задавяне и задушаване</i>	
<i>Безопасност вкъщи и навън</i>	
	305

Предговор

Ако сте взели в ръце тази книга, вие или вече сте родител, или скоро ще станете или познавате хора, които имат деца. Може да сте млада двойка, която очаква първото си дете. Бременността е невероятно преживяване и опитност, която надминава всичките ви представи и очаквания. Макар и неясни снимките от видеозона са неоспоримо доказателство за развиващите се ръчички и крачета на вашето бебе, формата на главичката му, все още невиждащите му очички. И докато наблюдавате как се оформя това крехко същество, вие ще се изпълните с удивление пред невероятното чудо на Божието творение, което се разкрива пред вас.

Може да сте в ситуация, която съвсем не е идилична – все още не сте завършили училище, а бащата на бебето ви не е поел отговорността, когато е разбрал, че очаквате дете. Прекарвали сте цялата бременност у дома с родителите си или в здравен център с други момичета с проблемна бременност.

Или пък вашата пораснала дъщеря е изоставила собственото си бебе и сега вие трябва да отгледате своето внуче. Може да сте самотен баща, който се опитва да намери мястото си в свят, който не иска да приеме, че понякога и на бащите с налага да бъдат майки. Тази книга е предназначена също и за вас.

Дори и при най-благоприятните обстоятелства отглеждането на децата е трудна и отговорна задача. Като родител, в един или друг момент, ще трябва да изпълнявате многобройни роли, между които тази на учителя, лекаря, психолога, приятеля и аптекаря. Когато мислите за всички предизвикателства, с които ще се сблъскате, може да се почувствате смазани от товара на отго-

ворността. Как да възпитате самоуважение във вашите деца? Как да ги научите да се пазят от неправилни възгледи, лошо поведение, вредни навици и неподходящи връзки? Как да изградите в тях правилни разбирания и самодисциплина? Как да утвърдите в тях, ден след ден, ценностите, които са толкова съществени за тяхното благополучие и успех? И – един от най-трудните въпроси – как да ги водите към независимост, докато те сами заживеят с Божията мъдрост и истина, а не просто да ви следват и подражават?

Дори най-разумните, бдителни и подготвени родители чувстват, че не могат да изпълнят тези важни задачи достатъчно добре. Един родител се нуждае от подкрепа, ръководство и насърчение – от други родители, от приятели и семейството, от лекари и пастири. И ние вярваме, че всяко дете трябва да бъде поверено на грижата, любовта и закрилата на Исус Христос. Съветвам ви да не ограбвате духовно детето си, като подценявате значението на библейските поучения – било по отношение на ценностите, на които ги учите, било чрез своя житейски пример. Залогът е твърде голям.

Тук, в нашата Организация за проблеми на семейството ние приемаме, че отглеждането на едно дете включва грижите и възпитанието на личността във всички аспекти – тяло, ум и душа. Ето защо съм особено развълнуван да ви представя този чудесен, нов дар от Издателство „Тиндейл“ – „Първите две години“ на „Семейството на фокус“. Този подробен, основан на сериозни научни изследвания труд предлага задълбочени съвети от над петдесет най-видни лекари и автори в областта на медицината в страната. Някои са гостували на радио предаванията на организацията, а мнозина са членове на високоуважавания Лекарски съвет към нея. Тази книга съдържа многобройни практически и конкретни насоки във всички аспекти на отглеждането на едно дете – от пеленаче до периода на прохождането включително.

И това, което наистина отличава тази книга от много други трудове в този жанр, са многобройните полезни съвети как да утвърдите в своите деца вечните истини на Писанието и основите на вярата, на която се крепи нашата надежда и спасение.

Самите вие може да сте имали проблеми в своето детство, да не сте получили възпитанието и подкрепата, които сте заслужавали като дете. Може би сте се борили с проблемите на малоценност и чувство за отхвърляне от вашите родители. Ако това е историята на вашия живот, искрено ви съчувствам. Но имам добра новина за вас – като започнете оттук и сега, *можете* да имате правилно отношение към вашите собствени деца. Това започва като посветите и себе си, и своето дете, на грижите на единствения истински съвършен родител – Господ Исус Христос.

Няма значение каква е вашата ситуация като родител – дали отглеждате детето си по собствено желание или по стечение на обстоятелствата, независимо дали се намирате в идеално или трагично положение, независимо дали сте в добро или лошо материално положение. От значение е единствено фактът, че сте натоварени от Бога с една важна и свещена отговорност – да създадете и отгледате човешки живот. Правете го всеотдайно.

Бог да ви благослови!

Д-р Джеймс Добсън

Въведение

„Първите две години“ е предназначена да помогне на родителите в трудния процес по отглеждането на техните деца, който представлява най-голямото предизвикателство, но и носи най-голямото удовлетворение в техния живот. Независимо дали скоро очаквате първото си дете или имате дългогодишен опит като родители, ние се надяваме, че тази книга ще бъде много полезна за вас – не само като помощно средство, но и като източник за вдъхновение, особено когато се сблъсквате с по-големи или по-малки трудности, когато отглеждате вашите деца.

Тази книга се състои от два основни раздела:

Първият раздел е подробно хронологическо описание на живота на детето от пеленаче до периода на проходаването включително. Главите в този раздел са предназначени за четене като цяло, но също така можете да се запознаете с конкретни теми, които се съдържат в тях. Главите включват:

1. Подробно описание на физическото, умственото и емоционалното развитие през първите две години.
2. Практически знания по основни въпроси като хранене, сън, безопасност и характерни заболявания през първите две години от живота на детето.
3. Съвети за изграждане на здрави взаимоотношения с вашето дете чрез подходяща дисциплина, основана на правилния баланс между любов и строгост, и утвърждаване у детето на морални и духовни ценности.
4. Насърчение за укрепване на брака, как да се справите с особените предизвикателства пред един са-

мотен родител, как да избегнете преумората и как да преодолявате конфликтите.

Вторият голям раздел е посветен на следните специални грижи:

1. Когато детето вдига температура.
2. Изборът на детегледачи и бавачки.
3. Принципи на дисциплина и обучение.

Тази книга разглежда множество допълнителни въпроси:

1. Допълнителни полезни съвети по всички въпроси от отглеждането на децата до опазването на брака.
2. Раздел, посветен на **оказване на бърза помощ при спешни случаи**.

Ако използвате „Първите две години“, особено важно е да имате предвид следните предупреждения:

1. Тази книга е предвидена да служи като ориентир, който да ви дава общи насоки как да отглеждате и възпитавате вашите деца. В нея няма да откриете подробни указания за всички възможни ситуации, с които ще се сблъскате, а съветите, които съдържа, не са конкретизирани. Основните принципи, изложени в тази книга, трябва да бъдат използвани и пригодени съобразно вашите конкретни нужди и строго индивидуалните нужди на вашето дете.
2. Тази книга не е предназначена да служи като заместител на конкретните съвети от лекаря на вашето дете. На много места в тази книга ви насърчаваме да се обръщате към лекар или ако случаят е спешен, да заведете детето направо в медицинско заведение. *Никоя книга не може да замести прегледа на вашето дете от квалифицирано медицинско лице.*
3. Въпреки стремежа ни да включим най-актуализираната информация в областта на здравеопазва-

нето „общоприетото познание“ се променя постоянно, особено в области като имунизациите и пр. Най-новите открития в момента, когато е публикувана тази книга, могат да се окажат остарели след месеци. Точно по тази причина следва да се консултирате с лекаря на вашето дете, ако имате някакви въпроси и притеснения относно всички възможни проблеми.

Лекарите, които работят към Лекарския съвет на Организацията „Семейството на фокус“ по проблемите на семейството, са създали тази книга наистина с любов. Тъй като през последните три години сме прекарвали безброй часове да подготвим информацията и препоръките, съдържащи се в тази книга, нашето искрено желание е тя да се превърне в безценен източник за вас, докато отглеждате и възпитавате по най-добрия начин вашето дете или деца в предстоящите години.

Бъдете благословени в пътя си като родители.

*Д-р Джон Ливони,
Председател Лекарски съвет към
Организацията „Семейството на фокус“*

